

Plan gotowości i działania

1. Moim celem jest [bądź konkretny]: _____

Wartości leżące u podstaw mojego celu to: _____

Działania, jakie podejmę, aby osiągnąć ten cel, to [bądź konkretny]: _____

2. Myśli, wspomnienia, uczucia, doznania i pragnienia, dla których chcę zrobić miejsce po to, by osiągnąć ten cel, to:

• Myśli i wspomnienia _____

Uczucia _____

Doznania _____

Pragnienia _____

3. Pomocne byłoby powiedzenie sobie, że: _____

4. Jeśli będzie to potrzebne, rozbiję ten cel na mniejsze kroki.

Najmniejszy i najłatwiejszy krok, od którego mogę zacząć, to: _____

Godzina, dzień i data podjęcia przeze mnie pierwszego kroku: _____